

Утверждаю:  директор МБОУ СОШ №3  
Г. Осташкова Тверской обл.  
И.Г. Михайлинченко  
\*\*\*  
2023 год

# Примерное десятидневное меню для питания учащихся МБОУ СОШ №3

Г. Осташков

Возрастная группа 12-18 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Первая неделя (понедельник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
413	Сарделька отварная	100	5,56	11,11	0,00	186,76	0,11	0,00	0,00	0,24	19,32	93,40	12,00	0,96
332	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,06	0,00	0,0	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
692	Напиток кофейный	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,03	1,47	0,0	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,75	64,50	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Изделие слоеное «Бантик»	50	7,0	21,00	72,00	123,00	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>				<b>820,56</b>								
<b>Обед</b>														
138	Кукуруза консервированная	60	2,10	0,90	12,00	66,00	0,15	5,83	0,0	2,45	43,2	137,2	38,2	1,83
498	Суп картофельный с горохом	250	7,60	5,70	20,00	163,00	0,04	0,14	173,7	0,38	61,5	135,8	10,3	1,49
518	Комплетта рубленая из птицы	100	20,70	22,40	10,00	327,00	0,03	0,12						
639	Картофель отварной	180	5,40	9,18	28,62	217,80	0,01	0,54	0,0	0,74	145,4	19,7	15,8	0,43
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,4	124,00	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25								
	Печенье Чоко пай	28	1,09	5,24	17,89	123,20								
<b>ИТОГО:</b>		<b>868</b>				<b>1140,00</b>								
<b>Первая неделя (вторник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
436	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	290,00	16,0	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	5,1
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18,0
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,75	64,50	0,04	0,0	0,0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,00	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
	Яблоко	120	0,36	0,12	16,80	88,10	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>610</b>				<b>509,00</b>								
<b>Обед</b>														

110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,05	10,7	0,0	2,4	51,7	54,6	26,1	1,23
487	Птица отварная	100	5,70	8,90	0,40	144,00	0,04	23,5	96,2	0,42	56,0	167	20,3	1,82
511	Рис отварной	180	5,76	14,40	57,12	391,20	0,02	0,0	18,0	0,4	1,74	41,0	12,7	0,35
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,20	93,00	0,01	100	0,0	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Тортини с джемом	28	1,54	3,64	17,08	106,68								
<b>ИТОГО:</b>		<b>808</b>				<b>959,88</b>								
<b>Первая неделя (среда)</b>														
<b>Завтрак</b>														
366	Запеканка из творога с повидлом	270/20	22,16	14,95	50,69	509,56	0,04	0,15	45,0	0,6	97,5	141,0	16,5	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,02	0,0	15,00	58,00	0,00	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
6	Бутерброд с колбасой в/к	30/30	8,40	12,34	12,34	200,57	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
<b>ИТОГО:</b>		<b>550</b>				<b>768,13</b>								
<b>Обед</b>														
142	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,00	4,90	14,30	110,00	0,09	6,08	0,0	1,45	31,5	57,7	23,8	1,0
437	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,01	1,2	0,0	0,0	23,6	117,03	20,27	2,0
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,08	12,96	49,50	363,60	0,2	0,0	0,0	0,0	14,6	210	140	5,01
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	32,60	130,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Десерт Ломтишка	28	1,40	6,44	14,28	120,68								
<b>ИТОГО:</b>		<b>808</b>				<b>975,28</b>								
<b>Первая неделя (четверг)</b>														
<b>Завтрак</b>														
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,90	26,10	226,80	0,77	2,50	22,10	0,10	25,50	51,30	17,80	0,57
374	Рыба, тушеная в сметане с овощами	100	6,85	8,25	2,10	138,94	0,03	0,24	7,15	0,36	31,77	100,66	15,41	0,43
692	Напиток кофейный	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	100	0,0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,50	0,04	0,0	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Апельсины	130	1,17	0,13	15,60	61,10	0,04	0,014	0,15	0,047	0,014	0,033	0,5	0,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>640</b>				<b>643,34</b>								
<b>Обед</b>														
	Горошек зеленый	60	1,80	0,00	3,60	21,00	0,02	4,62	0,0	10,6	29,2	31,8	16,8	1,48

132	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	20,10	135,00	0,06	15,7	0,0	2,35	51,2	49,0	22,1	0,83	
492	Плов из птицы	250	18,50	18,50	34,00	385,00	0,11	0,0	0,0	0,97	16,5	95,4	12,0	0,96	
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,0	0,27	0,0	0,00	13,6	22,1	11,7	2,1	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22	
<b>ИТОГО:</b>		<b>810</b>	<b>784,00</b>												
<b>Первая неделя (пятница)</b>															
<b>5 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
498	Коплета рубленая из птицы	100	20,70	22,40	10,00	327,00	0,06	0,16	16,0	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76	
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,08	12,10	49,50	363,60	0,2	0,0	0,0	0,00	14,60	210,0	140,5	5,01	
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1	
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18,0	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,50	0,04	0,0	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
	Яблоко	100	0,30	0,20	14,00	52,00	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>670</b>	<b>1011,50</b>												
<b>Обед</b>															
134	Суп крестьянский с пшеном	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,05	10,7	0,0	2,4	51,7	64,6	26,1	1,23	
431	Печень по-строгановски	100	15,11	15,11	4,33	216,67	16,0	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	5,1	
518	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80	0,01	10,0	0,0	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63	
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	24,2	93,00	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25									
	Тортили с джемом	28	1,54	3,64	17,08	106,68									
<b>ИТОГО:</b>		<b>808</b>	<b>869,15</b>												
<b>Вторая неделя (понедельник)</b>															
<b>6 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
302	Каша рисовая/пшеничная с маслом сливочным	200/5	2,4/6,0	6,0/8,2	23,8/33,2	163,0/238,0	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	
685	Чай со сгущенным молоком	200	1,80	1,70	26,20	168,00	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,30	2,40	
3	Бутерброд с сыром	30/30	1,32	10,80	8,16	124,00	0,02	1,60	0,00	0,26	4,60	17,40	0,60	0,22	
	Апельсины	100	0,90	0,10	12,00	47,00	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>502/577</b>												
<b>Обед</b>															
140	Суп картофельный с макаронными	280	3,02	3,25	11,09	135,52	0,09	6,08	0,0	1,45	31,5	57,7	23,8	1,0	



332	Макаронные изделия отварные	180	7,34	13,18	49,25	352,08	0,06	0,0	0,0	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,64	12,65	65,25	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	Тортини с джемом	28	1,54	3,64	17,08	106,68								
<b>ИТОГО:</b>		<b>808</b>				<b>1026,76</b>								
<b>Вторая неделя (четверг)</b>														
<b>9 ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак</b>														
406	Сердце, тушеное в соусе	100	16,53	1,07	0,0	137,22	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,90	39,15	226,80	0,77	2,50	22,10	0,1	25,50	51,30	17,80	0,57
692	Напиток кофейный	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,0	29,3	2,4
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,50	0,04	0,00	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,014	0,15	0,047	0,014	0,033	0,5	0,5	
	Апельсины	100	0,90	0,10	12,00	47,00	0,03	0,67	0,09	0,0	3,4	2,9	3,3	1,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>670</b>				<b>641,92</b>								
<b>Обед</b>														
132	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	20,10	135,00	0,08	6,97	10,00	1,91	4,52	72,00	22,14	0,95
492	Шлов из птицы	250	18,50	17,76	34,00	385,00	0,03	0,53	23,44	0,39	23,87	60,24	12,48	0,83
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	34,00	155,00	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	Кукуруза консервированная	60	2,10	0,90	12,00	66,00								
<b>ИТОГО:</b>		<b>810</b>				<b>829,00</b>								
<b>Вторая неделя (пятница)</b>														
<b>10 ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак</b>														
487	Птица отварная	100	15,70	8,90	0,40	144,00	0,02	0,00	10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00
511	Рис отварной	180	5,76	14,40	57,12	391,20	0,02	0,00	18,00	0,40	1,74	41,00	12,17	0,35
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,75	64,50	0,04	0,00	0,03	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	Яблоко	100	0,30	0,20	14,00	52,00	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>610</b>				<b>841,70</b>								
<b>Обед</b>														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,50	8,40	10,40	136,00	0,06	15,70	0,00	2,35	51,20	49,00	22,10	0,83
437	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	48,00	13,00	1,10
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,90	26,10	226,80	0,06	2,30	21,10	0,08	23,40	47,60	15,80	0,43

699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	Десерт Ломтишка	28	1,40	6,14	14,28	120,68							
<b>ИТОГО:</b>		<b>808</b>				<b>827,48</b>							

Сборник технических нормативов- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т.Лапиной. 2004 год